

Динамика социокультурной адаптации и состояния психического здоровья китайских студентов в Беларуси

Су Тао,
аспирант,
Белорусский государственный университет

Китайские студенты, которые приезжают на обучение в Республику Беларусь, сталкиваются с рядом трудностей социокультурного характера: им необходимо выучить русский язык практически с нуля, адаптироваться к системе образования, системе ценностей, взаимоотношений и образу жизни, особенностям коммуникации с представителями другой культуры и т. д. Все это может оказывать отрицательное влияние на психологическое здоровье китайских студентов. Исходя из этого, изучение адаптивных возможностей китайских студентов во взаимосвязи с их психологическим здоровьем представляется очень актуальным.

В «процессуальной модели культурной адаптации», предложенной К. Уордом, продолжительность пребывания в другой культурной среде является одним из важных факторов, влияющих на способность человека успешно адаптироваться к ней. Степень культурной адаптации человека имеет тенденцию повышаться с увеличением продолжительности проживания. Исследование К. Уорда показывает, что продолжительность проживания положительно коррелирует со степенью адаптации в другой культуре [1].

С. Лисгаард провел опрос скандинавских студентов, обучающихся в США, и обнаружил, что студенты, которые проживали менее 6 и более 18 месяцев, были более адаптивными, чем те, которые обучались в течение 6–18 месяцев. Полученные данные позволили сделать вывод о том, что кросс-культурная адаптация представляет собой модель *U*-образной кривой [2]. Согласно этой точке зрения К. Оберг разделил процесс культурной адаптации на четыре этапа: период «медового месяца», период кризиса, период восстановления и период адаптации [3]. Т. Гуллахорн и Е. Гуллахорн [4], изучив процесс культурной адаптации большого количества иностранных студентов, подтвердили идеи о наличии культурного шока, т. е. появления эмоционального или физического дискомфорта, дезориентации индивидов, вызванных попаданием в иную культурную среду, столкновением с другой культурой, незнакомым местом проживания. Кроме того, они подтвердили модель *U*-образной кривой, предложенную С. Лисгаардом [2]. Обобщив полученные данные, В. Дж. Зеллер и Р. Мосье [5] предложили модель *W*-образной кривой. Они обнаружили, что адаптация студентов к новой культуре включает пять этапов:

1. *Медовый месяц*. Начинается с момента поступления в учреждение образования. Некоторые позитивные моменты, например уход от родительского контроля, знакомство с новыми культурными традициями, могут вызывать удивление и волнение. Вместе с тем студенты часто начинают испытывать некоторое чувство тоски по дому, смешанное с радостью и приливом энергии, связанным с началом нового жизненного этапа.

2. *Культурный шок*. Через некоторое время эффект новизны начинает исчезать. Студенты сталкиваются с реальностью изменений, например бытовыми проблемами, получением медицинской помощи, необходимостью адаптироваться к соседям по общежитию, новым продуктам питания, ассортименту блюд в кафе и многообразию знакомств с людьми из разных культурных слоев общества. Добавляются академические трудности. Может усиливаться тоска по дому, родным и прежним друзьям. Поэтому это период, с одной стороны, позитивных перемен, а с другой – интенсивного личного конфликта и тревоги.

3. *Первичная адаптация.* Студенты испытывают подъем, поскольку они успешно справляются со многими проблемами, которые встали на их пути. Преодоление стадии культурного шока приводит к ощущению благополучия. Восстанавливается некоторое чувство контроля и нормальности в своей жизни. Конфликты и трудности, возможно, все еще встречаются, но студенты чувствуют себя более уверенными.

4. *Психическая изоляция.* У студентов может возникнуть ощущение изоляции (когда они начинают сравнивать новую и домашнюю культуры), зажатости между двумя мирами и двойственности (не полной принадлежности ни к одной из культур). Начинает проявляться сильная тоска по дому. Новая обстановка в учреждении образования все еще не так комфортна, как дома. Первоначальная эйфория от поступления в университет рассеивается по мере того, как на поверхность выходят реалии студенческой жизни (не все преподаватели дружелюбны и внимательны, не все сверстники по учебной группе являются потенциальными друзьями и др.). Они могут чувствовать, что их убеждениям и системе ценностей бросают вызов, они могут быть не в состоянии интегрироваться или адаптироваться к ценностям новой культуры. В связи с этим студенты должны найти выход из второго культурного шока, избавиться от чувства изоляции и приобщиться к новой культуре. Это требует интеграции ценностей и верований их родной культуры с новой социокультурной средой.

5. *Принятие и интеграция.* По мере того, как студенты становятся более вовлеченными в образовательный процесс, приобретают некоторый опыт общения с новыми друзьями, знакомятся с некоторыми преподавателями и сотрудниками, они начинают чувствовать настоящую связь с сообществом университета. Формируется сбалансированный и реалистичный взгляд на университет, позволяющий видеть и интегрировать положительный опыт с возникающими проблемами. Возможно, даже появляется отчуждение от домашней культуры, уменьшается зависимость от родителей и бывших сверстников. Истинное чувство принятия, интеграции и взаимосвязанности возникает, когда студент успешно адаптируется к новому социокультурному окружению.

Модели *U*-образной и *W*-образной кривой являются ранними классическими теориями в области межкультурной адаптации. У них есть одна общая черта: культурный шок индивидов, временно проживающих в незнакомой культурной среде, из-за культурных различий снижает степень их адаптации. Очевидно, культурный шок оказывает огромное влияние на временно проживающих индивидов. До сих пор многие исследователи анализировали и пытались объяснить концепцию культурного шока. В частности, Ан Ран [6] считает, что для определения концеп-

туальных различий, помимо справочной литературы, необходимо выяснить первоначальное значение понятия культурного шока. Кроме моделей *U*-образной и *W*-образной кривой исследователи предлагали и другие модели кросс-культурной адаптации. Например, Дж. Мезиров [7] привел 10 этапов процесса кросс-культурной адаптации: замешательство перед лицом новой среды; самоанализ с чувством вины или стыда; анализ и оценка когнитивных подходов, социальной культуры и духовных концепций; признание того, что процесс неудовлетворенности и изменений не является уникальным для самого индивида и что другие испытывают аналогичные проблемы; изучение возможностей новых ролей, отношений и поведения; планирование планов действий; овладение знаниями и навыками, необходимыми для реализации действий; временное принятие новых ролей; формирование способностей и уверенности в новых ролях и отношениях; реинтеграция жизни на основе новых целей.

К. Уорд и другие [1] считали, что на начальном этапе межкультурной адаптации индивиды испытывают наибольшие изменения в жизни, у них меньше всего доступных адаптационных ресурсов, на этом этапе уровень адаптации индивидов самый низкий. Временные факторы имеют определенную связь с межкультурной адаптацией, и все больше и больше исследователей ссылаются на четыре процесса межкультурной адаптации *U*-кривой, предложенные С. Лизгаардом, и четыре процесса межкультурной адаптации, предложенные К. Обергом.

Однако следует отметить и некоторую противоречивость полученных данных.

Исследование кросс-культурной адаптации иностранных студентов, проведенное Янь Чжунхун [8], показало, что студенты, находящиеся на обучении 12–16 месяцев (этап первичной адаптации), имели более низкие показатели адаптации, чем студенты, только приступившие к обучению (этап «медового месяца»), что согласуется с теорией *U*-модели. Студенты, которые только попали в новую среду, обладали более высокой адаптивностью, чем те, кто пребывал в новой социокультурной среде более длительное время.

Ци Хуа и Ли Сюань [9], изучив адаптацию корейских студентов, обучающихся в Китае, установили, что у студентов, находящихся на этапе культурного шока (короткий срок пребывания), значительно более низкий балл по показателям адаптации и более низкий уровень психического здоровья, чем у студентов на этапе принятия и интеграции (длительный срок пребывания).

Л. Уилтон обнаружил, что чем дольше индивид живет за границей, тем лучше процесс адаптации к новой среде и тем ниже уровень психологического беспокойства [10].

Основываясь на теории межкультурной адаптации, предложенной К. Уордом и коллегами [1], в настоящем лонгитюдном исследовании изучались особенности социокультурной адаптации и психического здоровья 198 китайских студентов (107 мужчин и 91 женщина), обучающихся в пяти учреждениях высшего образования Республики Беларусь.

В исследовании использовался китайский вариант «Шкалы социокультурной адаптации», которая оценивала пять измерений (межличностное общение, эффективность обучения, личные интересы и общественная активность, адаптация к окружающей среде, знание языка) по пятибалльной шкале Ликерта.

Китайский вариант «Шкалы самооценки симптомов» оценивает десять измерений (соматизация, обсессивно-компульсивные расстройства, межличностная сензитивность, депрессия, тревожность, враждебность, фобическая тревожность, паранойяльные симптомы, психотизм, дополнительные вопросы) по пятибалльной шкале Ликерта. Высокие показатели по шкалам свидетельствуют о наличии нарушений психического здоровья.

Замеры производились в течение трех лет: первое измерение – в январе 2019 г. после четырех месяцев обучения (Т1), второе – в январе 2020 г. (Т2), третье – в январе 2021 г. (Т3).

Для определения использовались односторонние повторные измерения ANOVA и апостериорный анализ. Обработка осуществлялась с помощью программного обеспечения SPSS 26.0.

В результате проведенного исследования были выявлены статистически значимые различия в показателях социокультурной адаптации китайских студентов (таблица 1).

Полученные данные свидетельствуют о том, что социокультурная адаптация китайских студентов постепенно улучшается в течение трехлетнего периода обучения. Наглядно динамика социокультурной адаптации китайских студентов представлена на рис. 1.

Так, было установлено, что показатели социокультурной адаптации китайских студентов имеют восходящую тенденцию к улучшению в течение трехлетнего периода обучения: повышаются показатели межличностного общения, эффективности обучения, личных интересов и общественной активности, адаптации к окружающей среде, знания языка.

Полученные данные согласуются с результатами других исследований, посвященных проблемам социокультурной адаптации иностранных студентов. В них отмечается, что для интенсификации процессов социокультурной адаптации на начальном этапе обучения необходимо прилагать усилия для преодоления иностранными студентами языкового барьера и более широкого их привлечения к активному участию в общественной жизни и в университетских, и в социально-культурных мероприятиях.

В целом полученные данные свидетельствуют о некотором расхождении с теорией *U*-образной модели адаптации. В частности, определено, что значимые изменения наблюдаются по показателям общей адаптации, межличностного общения, эффективности обучения, личных интересов и общественной активности, знания языка в динамике от периода Т1 к периоду Т2. В последующий период (от Т2 к Т3) эти показатели стабилизируются (различия не значимы). Показатели адаптации к окружающей среде имеют плавную тенденцию к повышению.

Из данных, представленных на рис. 2, видно, что социокультурная адаптация согласуется со второй половиной *U*-модели. Этот результат связан с тем, что первый срок измерения в данном исследовании (Т1) составил 4–5 месяцев после въезда в страну, студенты уже пережили период «медового месяца» и находятся на этапе культурного шока (Т1→Т2), только входя в этап первичной адаптации (Т2→Т3).

В результате проведенного исследования также были выявлены статистически значимые различия в показателях психического здоровья китайских студентов (таблица 2).

Данные, представленные в таблице 2 и на рис. 3, показывают, что с увеличением времени обучения показатели по всем изучаемым параметрам снижаются. Это свидетельствует о том, что психическое здоровье китайских студентов становится все лучше и лучше.

Наглядно динамика психического здоровья китайских студентов представлена на рис. 4.

Вместе с тем следует отметить, что улучшение психического здоровья китайских студентов носит неравномерный характер. Так, например, показатели обсессивно-компульсивных расстройств, межличностной сензитивности и депрессии имеют плавную тенденцию к снижению (от Т1 к Т3). Показатели паранойяльных симптомов и психотизма снижаются после года адаптации (от Т1 к Т2). Тревожность начинает снижаться только после двух лет адаптации (от Т2 к Т3), а фобическая тревожность снижается скачкообразно. Показатели соматизации и враждебности остаются без изменений.

Полученные данные согласуются не только с *U*-образной теорией социокультурной адаптации [1], но и с конкретными данными других исследований относительно динамики психического здоровья китайских студентов [11]. Согласно результатам проведенного исследования наибольшую «зону риска» с точки зрения угрозы психическому здоровью китайских студентов представляет первый год обучения.

Анализ социокультурной адаптации и психического здоровья иностранных студентов показал, что социокультурная адаптация иностранных студентов неуклонно улучшается в течение трехлетнего периода

Таблица 1

Показатели социокультурной адаптации китайских студентов

Факторы	T1 (M ± СД)	T2 (M ± СД)	T3 (M ± СД)	F	Результаты апостериорного анализа
Межличностное общение	3,43 ± 0,72	3,59 ± 0,61	3,64 ± 0,61	10,41***	T1 < T2, T1 < T3
Эффективность обучения	3,49 ± 0,80	3,63 ± 0,69	3,66 ± 0,68	5,80**	T1 < T2, T1 < T3
Личные интересы и общественная активность	3,06 ± 0,88	3,39 ± 0,72	3,49 ± 0,74	26,44***	T1 < T2, T1 < T3
Адаптация к окружающей среде	3,70 ± 0,79	3,82 ± 0,70	3,86 ± 0,70	4,43*	T1 < T3
Знание языка	2,81 ± 1,19	3,36 ± 0,90	3,44 ± 0,88	34,72***	T1 < T2, T1 < T3
Общий балл культурной адаптации	3,36 ± 0,71	3,58 ± 0,58	3,64 ± 0,58	20,36***	T1 < T2, T1 < T3

Примечание. M – средние значения, СД – стандартное отклонение: T1 – первое измерение, T2 – второе измерение, T3 – третье измерение; *p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001.

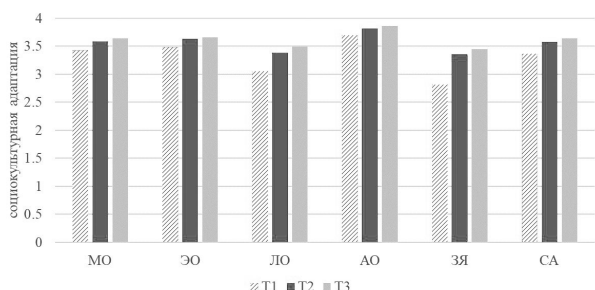


Рис. 1. Социокультурная адаптация китайских студентов в различные периоды обучения: МО – межличностное общение; ЭО – эффективность обучения; ЛО – личные интересы и общественная активность; АО – адаптация к окружающей среде; ЗЯ – знание языка; СА – социокультурная адаптация

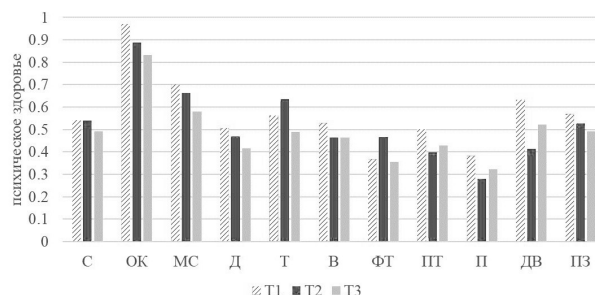


Рис. 3. Динамика психического здоровья китайских студентов: С – соматизация; ОК – обсессивно-компульсивные расстройства; МС – межличностная сензитивность; Д – депрессия; Т – тревожность; В – враждебность; ФТ – фобическая тревожность; ПТ – паранойяльные симптомы; П – психотизм; ДВ – дополнительные вопросы; ПЗ – психическое здоровье

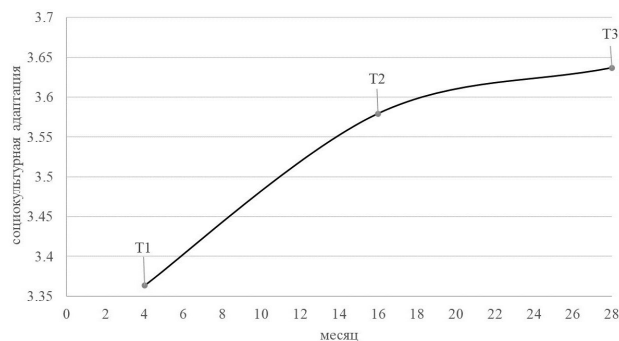


Рис. 2. Тенденция динамики социокультурной адаптации

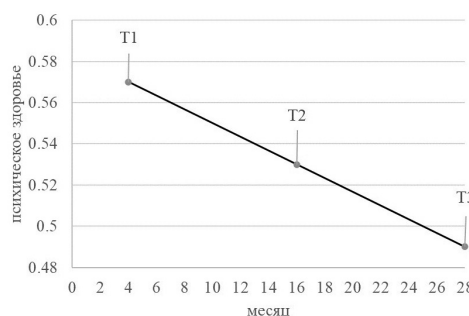


Рис. 4. Тенденция динамики психического здоровья

Таблица 2

Показатели психического здоровья китайских студентов

Факторы	T1 (M ± СД)	T2 (M ± СД)	T3 (M ± СД)	F	Результаты апостериорного анализа
Соматизация	0,54 ± 0,59	0,54 ± 0,59	0,49 ± 0,56	1,31	
Обсессивно-компульсивные расстройства	0,97 ± 0,71	0,89 ± 0,67	0,83 ± 0,63	4,58*	T1 > T3
Межличностная сензитивность	0,70 ± 0,71	0,66 ± 0,69	0,58 ± 0,57	4,03*	T1 > T3
Депрессия	0,51 ± 0,65	0,47 ± 0,64	0,41 ± 0,50	3,03*	T1 > T3
Тревожность	0,56 ± 0,69	0,64 ± 0,70	0,49 ± 0,57	5,09**	T2 > T3
Враждебность	0,53 ± 0,67	0,46 ± 0,59	0,46 ± 0,56	1,67	
Фобическая тревожность	0,37 ± 0,55	0,47 ± 0,56	0,35 ± 0,50	5,50**	T2 > T1, T2 > T3
Паранойяльные симптомы	0,50 ± 0,60	0,40 ± 0,48	0,43 ± 0,51	3,91*	T1 > T2
Психотизм	0,38 ± 0,57	0,28 ± 0,37	0,32 ± 0,46	5,19**	T1 > T2
Дополнительные вопросы	0,64 ± 0,66	0,41 ± 0,48	0,52 ± 0,54	12,78***	T1 > T2, T3 > T2
Всего баллов	0,57 ± 0,50	0,53 ± 0,43	0,49 ± 0,41	4,48*	T1 > T3

Примечание. M – средние значения, СД – стандартное отклонение: T1 – первое измерение, T2 – второе измерение, T3 – третье измерение; *p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001.

обучения. Это свидетельствует о постепенной адаптации китайских студентов к социокультурной среде Беларуси, что несколько противоречит результатам исследований Янь Чжунхун [8].

Кроме того, было обнаружено и некоторое несоответствие с классическими *U*- или *W*-кривыми адаптации китайских студентов в Беларуси, которое объясняется интервалами измерений в исследовании.

В частности, первое измерение было произведено после четырех месяцев обучения, фактически в период перехода от кризиса (культурного шока) к восстановлению и адаптации. Именно поэтому результаты показывают, что социокультурная адаптация китайских студентов имеет плавную тенденцию к возрастанию.

В момент T1 китайские студенты не достаточно знакомы с новой социально-культурной средой. В этот период контакты с местным населением и одноклассниками еще не являются достаточно глубокими, существуют серьезные проблемы в освоении языка, взаимодействие с окружающей средой остается относительно поверхностным, а, следовательно, уровень социокультурной активности минимальным. Исследование К. Уорда также показало, что у иностранных студентов в период кризиса показатели кросс-культурной адаптации по сравнению с периодами восстановления и адаптации были наименьшими [12]. Проведенное исследование доказывает, что вторая половина теории *U*-адаптации имеет место быть, что и подтверждается измерениями в T2 и T3. Поскольку разница между двумя этими моментами времени незначительна, можно утверждать, что, как только китайские студенты адаптируются к белорусской социокультурной среде, показатели социокультурной адаптации постепенно стабилизируются (разница в измерениях между T2 и T3 не является статистически значимой).

Таким образом, за трехлетний период обучения все показатели социокультурной адаптации китайских студентов значительно повысились. В целом можно заключить, что психическое здоровье китайских студентов, обучающихся в Беларуси, постепенно и неуклонно улучшается.

Аннотация

Исследование посвящено изучению социокультурной адаптации и психического здоровья китайских студентов. Установлено, что социокультурная адаптация китайских студентов имеет постепенную тенденцию к улучшению в течение трехлетнего периода: повышаются показатели межличностного общения, эффективности обучения, личных интересов и общественной активности, адаптации к окружающей среде, знания языка. Психическое здоровье китайских студентов имеет постепенную тенденцию к улучшению в течение трехлетнего периода.

Abstract

The study is devoted to the study of the sociocultural adaptation and mental health of Chinese students. It was found that the socio-cultural adaptation of Chinese students has a gradual tendency to improve over a three-year period: indicators of interpersonal communication, learning efficiency, personal interests and social activity, adaptation to the environment, language skills increase. Mental health of Chinese students has a gradual increase tendency to improve over a three-year period.

Список использованных источников

1. Ward, C. Home and Host Culture Influence on Sojourner Adjustment / C. Ward, A. Rana-Deuba // *International Journal of Intercultural Relations*. – 2000. – Vol. 3. – P. 291–306.
2. Lysgaard, S. Adjustment in Foreign Society: Norwegian Fulbright Grantees Visiting the United States / S. Lysgaard // *International Social Science Bulletin*. – 1955. – Vol. 7. – P. 58–73.
3. Oberg, K. Culture shock: Adjustment to New Cultural Environment / K. Oberg // *Practical Anthropology*. – 1960. – Vol. 7. – P. 177–182.
4. Gullahorn, T. An Extension of the U-Curve Hypothesis. / T. Gullahorn, E. Gullahorn // *Journal of Social Issues*. – 1963. – Vol. 19(3). – P. 33–47.
5. Zeller, W. J. Culture shock and the first-year experience / W. J. Zeller, R. Mosier // *Journal of College and University Student Housing*. – 1993. – Vol. 23(2). – P. 19–23.
6. An, Ran. A Probe into the Translation and Interpretation of «Cultural Shock» / Ran An // *Academic Research*. – 2010. – Vol. 3. – P. 50–54.
7. Mezirow, J. Transformative Dimensions of Adult Learning / J. Mezirow. – 1st ed. – San Francisco: Jossey-Bass, 1991. – P. 55.
8. 杨军红. 来华留学生跨文化适应问题研究 / 军红杨. 博士学位论文, 上海: 华东师范大学 [Янь, Чжунхун. Исследование межкультурной адаптации иностранных студентов в Китае] / Чжунхун Янь // Докторская диссертация. – Шанхай: Восточно-Китайский педагогический университет. – 2005. <https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbname=CFDF9908&filename=2005082445.nh>
9. 元 华. 在京韩国留学生跨文化适应问题研究 / 华元, 秀妍 李. 青年研究 [Ци, Хуа. Исследование межкультурной адаптации корейских студентов в Пекине] / Хуа Ци, Сюань Ли // *Исследования молодежи*. – 2009. – № 2. – С. 84–96.
10. Wilton, L. Length of Residence, Cultural Adjustment Difficulties, and Psychological Distress Symptoms in Asian and Latin American International College Students / L. Wilton, M. Constantine // *Journal of College Counseling*. – 2003. – Vol. 15. – P. 6–17.
11. 王 钰. 来华留学生学校适应与心理健康的关系及其介入研究 / 钰 王. 山西医科大学. 硕士论文 [Ван, Юй. Исследование взаимосвязи между академической адаптацией и психическим здоровьем иностранных студентов в Китае и их вмешательством] / Юй Ван // *Медицинский университет Шаньси. Магистерская диссертация*. – 2019. <https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbname=CMFD201902&filename=1019612458.nh>
12. The U-Curve on Trial: a Longitudinal Study of Psychological and Sociocultural Adjustment During Cross-Cultural Transition / C. Ward [et al.] // *International Journal of Intercultural Relations*. – 1998. – Vol. 22(3). – P. 277–291.